

Mahāsi Sayadaw

# MINDFULNESS

e

# INSIGHT

*Il metodo Mahāsi*

Con una mappa dettagliata e un metodo efficace chiunque si metta seriamente in cammino può arrivare a destinazione. Il viaggio proposto da uno dei più grandi maestri di meditazione del ventesimo secolo fornisce gli strumenti semplici ma potenti della presenza mentale e della visione profonda, impartendo istruzioni chiare e dirette per utilizzarli e giungere alla liberazione spirituale.

Ualdini Editore - Roma

*Premessa*

di Sharon Salzberg

Nel 1979, insieme ad alcuni colleghi, portai Mahāsi Sayadaw dalla Birmania negli Stati Uniti. Oltre a essere conosciuto come il fondatore del metodo che molti di noi praticavano, egli era noto per essere un grande erudito, un insegnante di rara profondità e un visionario. A quel tempo ancora non mi rendevo conto di quanto fosse profonda la sua visione; per diversi aspetti, distillati attraverso la sua pratica e la sua sapienza (e riguardanti ad esempio il livello di concentrazione necessario per sviluppare la visione trasformatrice profonda, o il potere della continuità della presenza mentale), aveva vaste implicazioni sociali e culturali.

Grazie al lavoro svolto da Mahāsi Sayadaw (e prima di lui da Ledi Sayadaw, pioniere ancor più), a un gran numero di laici fu restituita la possibilità di seguire un'autentica pratica di liberazione spirituale. Tra loro c'erano moltissime donne e tante altre persone che, per una ragione o per l'altra, non potevano entrare a far parte degli ordini monastici. Storicamente, la possibilità di praticare per i laici era andata scomparendo un po' dappertutto. Quando nel 1985 mi recai in Birmania per un periodo di pratica intensiva presso il monastero di Mahāsi Sayadaw, ebbi modo di verificare come tale possibilità fosse stata chiaramente ripristinata: in quel luogo si radunavano centinaia, a volte migliaia, di persone provenienti da tutto il mondo per dedicarsi alla pratica, spesso in modo intensivo.

Questa è una delle opere più conosciute di Mahāsi Sayadaw. Descrive un viaggio verso la libertà, mettendo in evidenza i passaggi più importanti del cammino: vedere la correlazione tra corpo e mente; osservare la splendida, rigenerante, ispiratrice verità del cambiamento che si produce quando notiamo il sorgere delle sensazioni, dei pensieri e delle emozioni; prendere atto della natura assolutamente effimera di ogni cosa che vediamo, così come di noi che la guardiamo; scoprire come non ci sia nulla su cui possiamo contare, con tutta la paura e lo sconforto che ne segue; ed emergere infine nella vasta pace dell'equanimità. Nello spazio dell'equanimità, per il cuore diventa possibile affrancarsi e raggiungere la certezza della libertà.

È importante non leggere questo libro come una mappa a fronte della quale giudicare noi stessi; lasciamo piuttosto che ci apra la mente al potenziale innato della visione profonda, che esiste in tutti noi. Dobbiamo solo metterci al lavoro.

*Introduzione*

## Il viaggio del risveglio, universale e senza tempo

di Steve Armstrong

## IL RISVEGLIO DELLA FEDE

Tra i venti e i trent'anni, dopo aver completato gli studi universitari, stavo navigando attraverso la mia età adulta senza particolari ambizioni o inclinazioni. Non nutrivo nessun particolare interesse per la meditazione, non conoscevo nessuno che la praticasse e non sentivo nessuna attrazione per gli insegnamenti spirituali. Non sapevo nulla del buddhismo. Un giorno un amico mi mostrò un libro che spiegava la presenza mentale attraverso semplici illustrazioni e brevi aforismi, e mi propose di partecipare insieme a un ritiro che si sarebbe tenuto nel Maine, in un luogo poco distante dalla comune in cui vivevamo. Acconsentii a seguirlo, pensando a una specie di vacanza.

In realtà quel ritiro si rivelò tutt'altro che un passatempo! Durante tutte le attività della giornata, che avevano inizio alle cinque del mattino, bisognava rimanere in silenzio; la routine era fatta di lunghe sedute (in cui ci contorcevamo per il dolore avvolti in coperte per proteggerci dal freddo dicembrino della costa), alternate a camminate meditative, ovvero passeggiate senza meta avanti e indietro, avanti e indietro, mentre la nostra mente agitata si disintossicava da un consumo eccessivo di stimolanti di ogni tipo. Le uniche interruzioni erano costituite da brevi pasti e da discorsi serali sui vari aspetti della pratica della presenza mentale, oppure sul Dharma, come vengono chiamati gli insegnamenti del Buddha.

In modo forse non sorprendente, quegli insegnamenti mi toccarono direttamente il cuore: sebbene non potessi prevederne l'effetto a lungo termine, un seme che aspettava da sempre di essere risvegliato germogliò proprio al centro del mio essere, dove da allora ha sempre continuato a crescere. Quando al termine del ritiro facemmo ritorno alla nostra comune, calorosamente accolti da parenti e amici, ritrovammo una situazione familiare; ma noi eravamo cambiati. Avevamo visto, assaporato e compreso la nostra esistenza da un punto di vista diverso.

Avevo udito per la prima volta insegnamenti che proponevano verità da sempre note al mio cuore, insegnamenti che affermavano la possibilità di vivere secondo scopi e valori che vanno ben oltre la carriera, le carte di credito e un

consumismo senza requie: e questo mi aveva colpito profondamente. Per la prima volta, in quel luogo, avevo percepito la misteriosa ma impegnativa possibilità di una vita fatta di consapevolezza e di liberazione dagli stati mentali che causano sofferenza. Fu il primo barlume, il primo raggio di luce che m'indicava la via della presenza mentale, che ho poi percorso con fede e fiducia per più di quattro decenni di scoperta di me stesso. Ora so che a ispirarmi fu la possibilità di sviluppare quella bontà che avevo da sempre nel cuore: il viaggio del risveglio universale e senza tempo verso la verità dell'esistenza.

## LA PRESENZA MENTALE AL GIORNO D'OGGI

La presenza mentale è oggi diventata qualcosa di popolare, uno strumento laico per navigare abilmente attraverso le tensioni della vita moderna. La sua pratica si è molto diffusa per gestire condizioni di tensione e sofferenza fisica ed emotiva, per il trattamento delle dipendenze e per la prevenzione delle recidive nei casi di depressione ricorrente. È utilizzata per insegnare agli studenti l'intelligenza emotiva e la concentrazione e liberazione della creatività, e per nuove applicazioni che emergono di continuo e attraversano tutta la gamma delle attività umane.

Una vera e propria industria della meditazione di presenza mentale ha favorito la proliferazione di un gran numero di centri di ritiro, centri di meditazione cittadini, corsi, seminari, classi. Ci sono 'app' a dozzine per la meditazione e la presenza mentale, centinaia di insegnanti, migliaia di propagatori di tecniche di riduzione dello stress basate sulla presenza mentale, così come terapeuti e istruttori che hanno ricevuto una formazione sulla presenza mentale, per non parlare dei sempre più numerosi programmi di formazione per insegnanti di presenza mentale: tutto ciò conferma la crescente popolarità della presenza mentale e ne attesta i benefici.

Nelle biblioteche ci sono ora interi scaffali dedicati ai libri sulla presenza mentale e sulle sue varie applicazioni nella vita, così come rastrelliere di riviste mensili che espongono i suoi effetti benefici per tutte le persone interessate. Sta inoltre fiorendo un terreno di collaborazione e contiguità spirituale tra la pratica dello yoga e quella della meditazione. La presenza mentale è diventata un affascinante oggetto di ricerca nel campo delle neuroscienze, portando la scienza occidentale ad aprirsi a una comprensione raffinata e sottile del collegamento e dell'interazione tra mente e cervello, seguendo le indicazioni di monaci buddhisti esperti nella pratica.

Potrebbe allora trovar presto conferma un commento attribuito ad Arnold Toynbee: quando gli fu domandato quale sviluppo sarebbe stato ricordato dagli storici come il più importante del ventesimo secolo, Toynbee rispose: "L'in

## Prefazione

di Mahāsi Sayadaw

Secondo l'insegnamento del Buddha, la pratica della meditazione di visione profonda (*vipassanā*) permette di realizzare la natura essenziale della mente e del corpo, di vedere le loro comuni caratteristiche di impermanenza (*anicca*), di sofferenza (*dukkha*) e di assenza di un sé (*anattā*), nonché di realizzare le Quattro nobili verità.

Rifiutare la pratica della meditazione di visione profonda equivale a rifiutare l'insegnamento del Buddha, a minare la fiducia e la fede che gli altri ripongono nella pratica e ad abbandonare la prospettiva di poter conseguire la via e il frutto. La seguente strofa del *Dharmapada* dà la misura della gravità di una tale offesa:

Gli stolti che si affidano a modi di vedere empì  
per diffamare gli insegnamenti e i nobili *arahant*  
che vivono nel Dharma  
producono un risultato che li porta all'autodistruzione,  
come il giunco *kathaka* che muore nel produrre i suoi frutti.<sup>1</sup>

Avere accesso al Dharma è un'opportunità preziosa. Siamo fortunati a vivere in un'epoca storica in cui esistono gli insegnamenti del Buddha. Sono un dono prezioso per tutti noi in quanto ci permettono di conseguire la via, il frutto e il nirvana, vale a dire il dharma di più alto valore. Una tale opportunità, tuttavia, non dura per sempre ed è destinata a passare. La nostra vita è breve: possiamo morire in qualsiasi momento. E anche mentre siamo ancora vivi possiamo perdere la capacità di praticare se diventiamo deboli o malati, se le circostanze si fanno troppo pericolose, o se sorgono altri problemi e difficoltà.

Non abbiamo tempo da perdere! Non è forse meglio praticare oggi, piuttosto che trovarsi impotenti sul nostro letto di morte senza il sostegno di nessun affidabile compimento spirituale? Il Buddha ci ha costantemente ricordato che dobbiamo praticare in modo preventivo ed efficace, finché ne abbiamo il tempo.

Oggi stesso lo sforzo va compiuto;

domani, chi lo sa? Può venire la morte.  
Con la morte non può esserci alcun patto  
che ci salvi da lei e dalle sue orde.<sup>2</sup>

Il rimpianto serve a ben poco. Se non pratichiamo ora che ne abbiamo l'opportunità, ce ne pentiremo quando cadremo ammalati, quando saremo vecchi e stanchi, quando giaceremo sul nostro letto di morte o rinasciamo nei regni inferiori. Prima che sia troppo tardi, ricordiamoci dell'ammonimento del Buddha:

Meditate, o *bhikkhu*, non rimandate, in modo che più tardi non abbiate a pentirvene. Queste sono le mie istruzioni per voi.<sup>3</sup>

Siete in grado di apprezzare le qualità del Dharma nella vostra esperienza personale? Sapete che il Buddha ne ha dato una spiegazione esauriente? Che è possibile farne l'esperienza qui e ora? Che dà risultati immediati? Che il Dharma vi invita a provare, a vedere e a realizzare la verità in prima persona? Trovate un insegnante e praticate con diligenza sotto la sua guida, seguendo quanto esposto in questo libro che presenta la teoria essenziale ed efficace e le istruzioni pratiche per sviluppare la presenza mentale che porta alla visione profonda. È la visione profonda a liberare la mente dagli stati che causano sofferenza. L'esperienza che ne avrete sarà soddisfacente e ne ricaverete comprensioni speciali. Vi renderete conto da soli che il Dharma possiede in verità tutti gli attributi sopra menzionati.

## Indice

<i>Premessa</i> di Sharon Salzberg . . . . .	pag. 7
<i>Introduzione</i> di Steve Armstrong:	
Il viaggio del risveglio, universale e senza tempo . . . . .	» 8
<i>Prefazione</i> di Mahāsi Sayadaw . . . . .	» 50
Lo sviluppo della presenza mentale . . . . .	53
Verificare la meditazione a fronte dei testi del Canone pāli . . . . .	» 53
La contemplazione del corpo . . . . .	» 57
La contemplazione delle sensazioni . . . . .	» 103
La contemplazione della mente . . . . .	» 113
La contemplazione degli oggetti mentali . . . . .	» 116
La presenza mentale delle Quattro nobili verità . . . . .	» 139
I benefici della presenza mentale . . . . .	» 163
Istruzioni pratiche . . . . .	» 168
Preparazioni per la pratica . . . . .	» 168
La pratica di base . . . . .	» 169
La visione profonda . . . . .	» 180
L'esperienza del nirvana . . . . .	» 196
Un consiglio . . . . .	» 205
<i>Appendici</i>	
<i>Appendice 1</i> : le facoltà spirituali . . . . .	» 208
<i>Appendice 2</i> : il flusso della coscienza . . . . .	» 210
<i>Appendice 3a</i> : gli stati mentali . . . . .	» 213
<i>Appendice 3b</i> : i fattori mentali . . . . .	» 215
<i>Appendice 4</i> : il progresso della conoscenza che deriva dalla visione profonda attraverso gli stadi della purificazione . . . . .	» 217
<i>Abbreviazioni</i> . . . . .	» 219
<i>Bibliografia</i> . . . . .	» 221
<i>Note</i> . . . . .	» 223
<i>La Vipassanā Mettā Foundation</i> . . . . .	» 235
<i>Indice analitico</i> . . . . .	» 237

## MAHĀSI SAYADAW MINDFULNESS E INSIGHT

### *Il metodo Mahāsi*

Non un manuale in base al quale misurare il proprio livello di pratica, ma un metodo per sondare in profondità, passo dopo passo, la realtà dell'esperienza umana: è il materiale prezioso qui proposto dal grande erudito Mahāsi Sayadaw, tra gli storici maestri di meditazione attraverso cui il buddhismo cominciò a diffondersi in Occidente.

Fondatore nel 1949 del Mahāsi Meditation Center a Yangon, in Birmania, ebbe un ruolo fondamentale nell'apertura della pratica meditativa ai laici e alle donne: nel suo centro si radunarono centinaia di allievi, laici e monaci, birmani e stranieri, che si dedicavano per periodi intensivi alla pratica della meditazione di visione profonda fondata sulla stabilità della presenza mentale (*satipaṭṭhāna vipassanā*).

Il metodo di Mahāsi Sayadaw si distingue per la semplicità delle istruzioni, che lo rendono adatto anche a chi non dispone di una vasta conoscenza dottrinale degli insegnamenti del Buddha, e per la dettagliata chiarezza con cui insegna a monitorare la continuità della presenza mentale e il grado di concentrazione necessario a sviluppare la visione profonda.

Vengono esaminati tutti i passaggi più importanti del cammino: vedere la correlazione tra corpo e mente; osservare la verità del cambiamento che si produce quando si nota il sorgere di sensazioni, pensieri ed emozioni; prendere atto della natura effimera di ogni cosa che viene vista, così come di chi la guarda; scoprire che non c'è nulla su cui contare, con tut-

ta la paura e lo sconforto che ne segue; ed emergere infine nella vasta pace dell'equanimità.

In Mahāsi Sayadaw, conoscitore profondo al tempo stesso della dottrina e della pratica buddhista, il riferimento ai testi canonici è costante: oltre ad essere autore di molti scritti in lingua pāli e birmana, fu supervisore di un'autorevole edizione del Canone pāli, completa di commentari principali e secondari, ancora oggi ampiamente in uso e tenuta nella massima considerazione in tutto il mondo del buddhismo theravāda.

\* \* \*

MAHĀSI SAYADAW (1904-1982), nato in Birmania, iniziò gli studi religiosi a sei anni, e a venti prese gli ordini monastici. Profondo esperto di scritture buddhiste, fu uno dei promotori della laicizzazione della meditazione. Dagli anni trenta cominciò a insegnare la pratica della meditazione vipassanā anche a studenti laici, e nel 1949 divenne la guida del Mahāsi Meditation Center di Yangon. Formò insegnanti e fondò numerosissimi centri non solo in Birmania, ma anche in Sri Lanka, Thailandia, India e Cambogia. Ebbe un ruolo importante nel corso del Sesto Concilio buddhista, nel 1956, come supervisore dei testi canonici. Autore di un centinaio di scritti e traduzioni dal pāli, viaggiò in Thailandia, India, Giappone, Indonesia, America ed Europa per diffondere i suoi insegnamenti. In questa stessa collana è stato pubblicato *La pratica dell'insight*.